

Carolin, 39, - Gruppe für Frauen mit Esssucht

Ich habe ein Jahr lang eine angeleitete Gruppe für Frauen mit einer Esssucht (Binge Eating) bei Dick und Dünn e.V. besucht und das war für mich ein Meilenstein auf meinem Weg aus meiner Essstörung. Das lag vor allem daran, dass Dick und Dünn e.V. professionelle, erfahrene und einfühlsame Mitarbeiterinnen hat. Auch das Konzept der angeleiteten Gruppe ist super, weil man zum einen in einem sehr geschützten, vertraulichen und zugewandten Kreis (ganz tolle, ganz unterschiedliche, empathische Frauen jeden Alters) konkrete Hilfe mit seinen alltäglichen (Ess-)Problemen erhält. Zum anderen bieten sich dabei immer wieder Anknüpfungspunkte und es werden Hilfestellungen gegeben, den komplexen Ursachen der eigenen Esssucht auf den Grund zu gehen. Mir hat die Gruppe mit der tollen Gruppenleitung so viel Erkenntnis in so vielerlei Hinsicht gebracht. Ich bin darüber sehr dankbar und verlasse die Gruppe mit einem nahezu suchtfreien Essverhalten und einem großen Rucksack voller Werkzeug für den Fall, dass doch wieder schwierige Zeiten kommen sollten.

Kira, 19 - Gruppe für junge Frauen bis 25 Jahre

Als ich das erste Mal in die Gruppe kam, war ich ganz schön nervös. Wie gut, dass es Gruppenregeln gibt, die einem ein wenig den Stress nehmen, indem sie z.B. deutlich machen, dass man nicht gleich alles von sich erzählen muss, wenn man es gerade nicht will. Ich bin nach den 4 Probesitzungen aber ganz gut "aufgetaut" und habe jetzt guten Kontakt zu den

DICK & DÜNN e.V.

anderen. Ich finde ja, es sind so tolle Frauen in der Gruppe. Es tut so gut, von seinen Erfahrungen zu berichten und dazu die Erfahrungen der anderen zu hören. Oder mal getröstet zu werden, wenn man traurig ist. Was richtig gut ist, dass die anderen sich auch immer versuchen, in einen hineinzusetzen und überlegen, wie es ihnen an meiner Stelle gehen würde und dass sie vielleicht genauso reagiert hätten. Man bekommt also nicht immer gleich "tolle Tipps" rübergereicht "Mach doch mal so....!" oder "Tu dies!" "Tu das!", sondern erst mal Verständnis dafür, dass man bestimmte Dinge so macht, denkt, oder fühlt. Und derst danach überlegen wir gemeinsam: Was könnte man anders machen? Das tut sehr gut. Wir tauschen uns über alles aus, was im näheren oder ferneren Sinne mit der Essstörung zu tun hat, über Konflikte, Beziehungen, Liebe, Freundschaft, Gedanken und Gefühle.....und was das alles mit dem Essen zu tun hat. Was ich in der Gruppe gelernt habe: "Gefühle gehören nicht auf den Teller!"